B. H. KUWASHIMA.

DŻIU-DŻITSU

SŁYNNA
METODA
WALKI
JAPOŃSKIEJ



WARSZAWA
DRUK E. SKOWRONSKIEGO
NOWY-ŚWIAT 43.

JIU-JITSU.

B. H. KUWASCHIMA.

JIU-JITSU

JAPOŃSKA METODA WALKI ZAPAŚNICZEJ

TŁÓMACZENIE Z ANGIELSKIEGO PRZEZ H. B.
WEDŁUG WYDAWNICTWA
„JAPAN PUBLISHING CO”,
AMERICAN TRACT SOCIETY BUILDING NEW YORK, N. Y.

WARSZAWA
DRUK E. SKOWROŃSKIEGO, NOWY-ŚWIAT 43.
1906.

JAPOŃSKA metoda walki zapaśniczej znaną jest pod nazwą JIU-JITSU*), dosłownie— „uprzejma sztuka."

Oszczędność, cechująca Japończyków, stała się główną zasadą tej sztuki. Polega ona na zużytkowaniu siły przeciwnika na jego niekorzyść — siły, która zazwyczaj jest czynnikiem, ogromnie utrudniającym zwycięstwo. Podobnie, jak siła cofnięcia się działa po wystrzale służy do wyrzucenia pustego naboju, tak i Japończyk, stosujący się do zasad JIU-JITSU, nie stawia na razie oporu przeciwnikowi, lecz grzecznie mu pomaga — ku jego własnej zgubie. Niniejsza książka zawiera cały szereg łatwych i skutecznych sposobów obrony lub napadu; stosując się do nich można bez wielkiego natężenia siły pokonać naj-

---

*) czytaj Dżiu-Dżitsu.

niebezpieczniejszego przeciwnika. Im większy wysiłek z jego strony, tem łatwiejsze zwycięstwo.

W sztuce tej siła fizyczna odgrywa drugorzędną rolę, najważniejszą jest znajomość budowy ciała ludzkiego. Słusznie można powiedzieć w tym wypadku, iż „wiedza— to potęga."

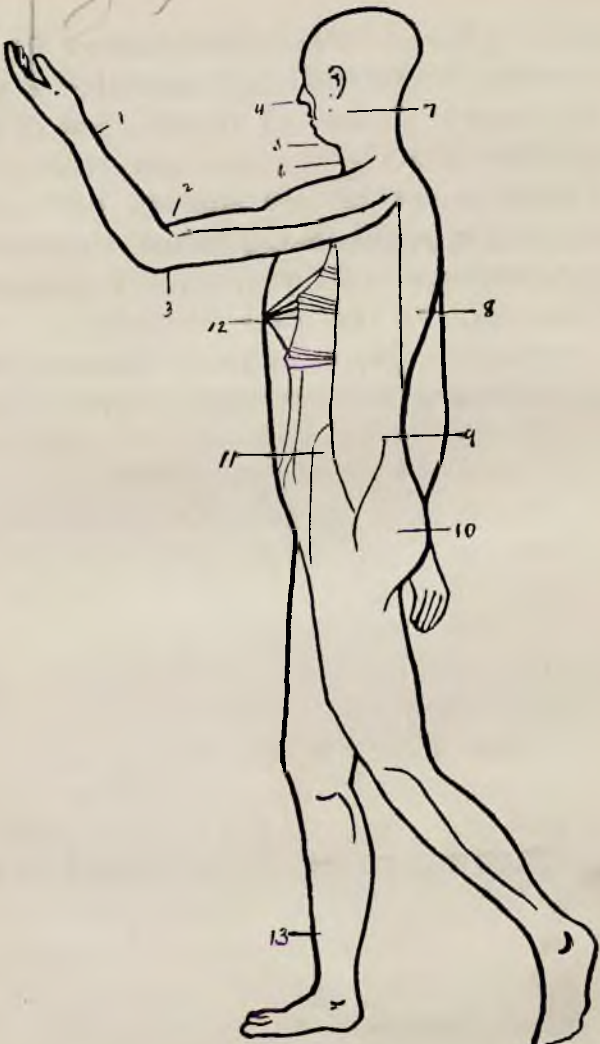
Prezydent Roosewelt, gorący wielbiciel atletycznych sportów, zainteresowawszy się bardzo tą metodą, brał jej lekcye od znanego japońskiego nauczyciela, profesora Yamashita.

Rząd Stanów Zjednoczonych, oceniając całą doniosłość JIU-JITSU, kazał uczyć tej sztuki młodych oficerów marynarki i armii, by wyrobić w nich większą odwagę i zręczność.

Można powiedzieć, iż niema rzeczy bezwzględnie złych lub dobrych, jak również niema potęgi bez pewnych pierwiastków słabości i nic tak słabego, by nie zawierało pewnych śladów siły. Chociaż więc przyroda nie obdarzyła Japończyków wielką siłą fizyczną, potrafili oni jednak oddawna pozyskać opinię najzręczniejszych zapaśników. Mając uśmiech przyjemny, wzbudzający zaufanie, dostateczny sam przez się, aby zmieszać zwykłego napastnika, spotyka Japończyk nieprzy-

jaciela z taką gotowością, zręcznością i przebiegłością, iż rezultat walki może być z góry przewidziany. Celem tej książki jest wskazanie sposobów, według których ludzie silni lub słabi, mężczyźni lub kobiety bez użycia broni. nawet pięści, mogą łatwo obronić się przed brutalnym napadem, choćby napastnik był uzbrojony w rewolwer lub laskę.

Ćwiczenia niżej opisane są dostępne dla ludzi obdarzonych bardzo umiarkowaną siłą.



Rys. A.

W CELU osiągnięcia jaknajwiększej zręczności w JIU-JITSU niezbędną jest dokładna znajomość układu mięśniowego, kostnego i naczyniowego ludzkiego ciała. Będziemy się więc często powoływali na rys. A.

Dla większej jasności i zwięzłości wykładu osobę walczącą według zasad JIU-JITSU oznaczać będziemy literą A, napastnika lit. B, oddzielne zaś ruchy każdego ćwiczenia — numerami (1), (2), (3).

Studyując systematycznie różnorodne ćwiczenia walki, można zdobyć zręczność i pewność siebie w krótkim przeciągu czasu. Głównie pamiętać należy o zasadzie: „cokolwiek robi się, należy robić prędko."

Przerabiając ćwiczenia z przyjacielem, nie można dotykać mocno miejsc bolesnych, oznaczonych numerami na rys. A. Bezwzględnością należy się kierować dopiero w walce ze złodziejem lub napastnikiem, godzącym na nasze życie.

Rys. 1, 2, 3. Te zwyczajne uchwyty należą do zasadniczych i używane są w znacznej ilości ćwiczeń.



No. 1.

Jeśli B sprzecza się z A, można się spodziewać, że wyciągnie on przed siebie ręce, aby niemi gestykulować, popchnąć lub uderzyć. Schwyć jego prawą rękę swoją lewą tak, aby wcisnąć palce w mięsistą część jego

dłoni tuż poniżej wielkiego palca; zewnętrzną stronę jego dłoni obejmij swym wielkim palcem i, skręcając dłoń jak na rys. 1, poruszaj nią prędko w tył i naprzód.

Gdyby B stawiał energiczny opór, należy pomóc sobie drugą ręką, jak na rys. 2.



No 2.

Jeśli nacierasz na B zbliska, podstaw swą prawą nogę z tyłu jego prawej pięty (patrz rys. 2), a rozprawa skończy się natychmiast.

To samo można uczynić z lewą ręką B. Rys. 3. Schwyć lewą rękę B swoją prawą,

trzymając swój wielki palec na zewnętrznej stronie jego dłoni i, wciskając palce w dłoń u podstawy wielkiego palca, wykręć jego rękę prędko zewnętrzną stroną do siebie. Jednocześnie postępuj szybko naprzód lewą nogą tak, aby twoja stopa znalazła się za lewą piętą B.

B musi upaść natychmiast, jeśli nie zdoła oswobodzić swej ręki.



No 3.

OYA UBI SHIME.

Przypuśćmy, że złapiesz prawy wielki palec B naokoło podstawy tuż pod pierwszym stawem za pomocą swego wielkiego i wskazującego palców i wciskasz swe palce w pod-



No. 4

stawę palca B od strony zewnętrznej, skręcając go ku dołowi.

B. musi paść na kolana, by uratować swój. palec (patrz rys. 4).

Za pomocą jednego z wyżej wymienionych sposobów możesz obezwładnić najniebezpieczniejszego przeciwnika. Miej jednak zawsze uprzejmy wyraz twarzy i grzeczne obejście, gdyż to jest często połową zwycięstwa.

TEKO TO TSUPPARI.

Znanym jest każdemu przyrząd, zwany dźwignią, za pomocą którego możemy duże i ciężkie ciała poruszać z miejsca kosztem małej stosunkowo siły.

W wielu ćwiczeniach JIU-JITSU narzędzie to, utworzone z części twego ciała i ciała przeciwnika i użyte odpowiednio daje świetne rezultaty, szczególnie jeśli punktem oparcia będzie słabe lub bardzo czułe miejsce ciała tego ostatniego.

(1) Biorąc napięstek *) prawej ręki B swoją prawą, wyciągnij jego rękę poziomo na swej piersi. Jego ręka stanie się dźwignią z twoją ręką na końcu, brak ci tylko punktu oparcia. Wsuń swoją lewą rękę pod jego prawe ramię, by schwycić go za kołnierz ubrania. Twoje lewe ramię musi się skrzyżować z jego prawym tuż za łokciem. Twoja lewa ręka wy-

*) Górną część ręki od łopatki do łokcia będziemy nazywali ramieniem. Od łokcia idzie przedramię. Do przedramienia przymocowanych jest kilka małych kostek, zwanych napięstkiem. Ręka w tym miejscu może się swobodnie zginać. Od napięstka idzie dłoń, zakończona palcami. Mięsistą część dłoni będziemy nieraz nazywali wewnętrzną. (Przyp. tłóm).

prostowana będzie punktem oparcia dźwigni Napastnik jest zdany na twą łaskę i niełaskę, jeśli będziesz naciskał jego prawą rękę ku dołowi; jedno mocniejsze naciśnięcie łamie mu rękę pośrodku (patrz rys. 1).

Ten sam uchwyt można wykonać z lewą rę-



No. 1.

ką B, łapiąc jego lewy napięstek i t. d. W niektórych wypadkach wszystkie te kolejne ruchy muszą następować po sobie tak szybko, by robiły wrażenie jednego tylko ruchu.

Inny bardziej efektowany sposób polega na schwyceniu B po nad napięstkiem ręki.

Wtedy podnieś jego rękę cokolwiek wyżej, kładąc swoją lewą pod spodem jak na rys. 1 i, zamiast opierać ją na jego piersiach, schwyć go za tył głowy (patrz rys. 2). W ten sposób pochylaj mu głowę ku dołowi, trzymając



No. 2.

jego rękę wyciągniętą, samą zaś dłoń skręcaj silnie ku sobie.

Trzymając B za tył głowy mozesz go poprowadzić, gdzie zechcesz lub rzucić na ziemię. Jeśli chcesz bardziej dotkliwie ukarać swego przeciwnika, naciśnij jednocześnie lewym wielkim palcem bardzo wrażliwe miejsce pod

prawym uchem, w tyle szczęki (oznaczane No 7 na rys. A).

Zastosowanie tego ostatniego wybiegu jest bardzo bolesnem. można go więc używać tylko w wyjątkowych razach.

Ruch wyżej opisany, wykonany przez mańkuta, stojącego po lewej stronie swego przeciwnika, przedstawia się bardzo efektownie. Naturalnie szczegóły ćwiczenia trzeba zmienić w odpowiedni sposób.

UDE ORI.

B godzi prawą ręką w A piersi. A cofa się w tył i w lewo, tak że B pięść zaledwie draśnie go. Teraz patrz uważnie; (1) schwyć



No 1.

napięstek ręki B swoją prawą i dopomagaj mu wyciągnąć ją w obranym przez niego kierunku. Lewą rękę przerzuć (jak na rys. 1) ponad jego łokciem, obejmując go ramieniem tak, aby twoje przedramię było w tyle jego łokcia

(patrz rys. 2), a ręka twoja na twych plecach. Naciskaj przytem mocno prawą rękę B. Jeżeli pozycya jest poprawną, to ucisk kością u podstawy twego wielkiego palca po nad łokciem B przyczyni mu ostry i dotkliwy ból.



No 2.

Przy umiejętnym naciskaniu prawą ręką dźwigni B zostaje twoim więźniem (patrz rys. 2) i każdą chęć oporu przypłaca złamaniem ręki; ty zaś, korzystając z jego bezsilności, uderz go swoją lewą nogą w prawą. Tym ostatnim uderzeniem powalisz go z łatwością na ziemię.

MAWARI KATSU.

B podnosi prawą rękę. A (1) z całym spokojem spotyka go oko w oko. A nieznacznie robi krok w kierunku prawej nogi B, podnosi swoją lewą rękę i, chwyciwszy napięstek



No 1.

ręki B, przytrzymuje ją u góry, jak na rys. 1; (2) A podbiega pod ramię B, okręca się dookoła na lewo i, trzymając silnie rękę B (patrz rys. 2) za napięstek, skręca ją boleśnie w tył,

jednocześnie zaś przytrzymuje lewe ramię B swoją prawą. A znajduje się za plecami B. Natychmiast sięga on swoją prawą ręką do szczęki B z lewej strony, chwyta ją, przyczem tył prawego przedramienia A znajduje się nad łopatką B, koło jego karku.



No 2.

Ramię swe trzymaj sztywno, używając go jako dźwigni z punktem oparcia na łopatce przeciwnika, skręcaj jego głowę do tyłu i jednocześnie lewą ręką naciśnij mięsień, oznaczony No 9 na rys. A (trzymając ciągle napięstek jego prawej ręki). W ten sposób masz

go na odległość ręki, jak na rys. 3. Ćwicz się, dopóki nie zdołasz wykonać tego prędko i dokładnie.

Przypatrz się rysunkowi A, znajdziesz tam pewne wrażliwe miejsce, które pozwoli zmienić powyżej wskazane ćwiczenie (patrz No 9



No 3.

rys. A). Wyszukaj je na swych plecach, probując knykciem lub końcami palców. Jeżeli naciskasz to miejsce i skręcasz głowę B jak poprzednio, przeciwnik, o ile by się opierał, nietylko sam sobie sprawi duży ból, ale ponadto będzie musiał znosić zadawa-

ne przez Ciebie cierpienia. Możesz go nawet pozbawić przytomności.

Zazwyczaj B jest tak zaskoczony tym nowym dla niego wybiegiem, że nie opiera się wcale, lub wtedy, gdy jest już zapóżno.

Podobnym do powyżej opisanych ćwiczeń jest następujące: schwyć lewą ręką napięstek jego lewej, pociągnij niedbale naprzód i, ciągle ściskając, podejdź pod jego rękę, obróć się w lewo i, znalazłszy się za jego plecami, zegnij jego rękę tak, by nią nacisnąć miejsce bolesne niedaleko lewej łopatki, przez które przebiega jeden z czuciowych nerwów (patrz No 8 rys. A). i chwyć jego szczękę jak na rys. 3.

W razie, gdy chcemy dotkliwie ukarać kogoś, możemy w obu tych ćwiczeniach używać innych jeszcze uchwytów za gardło lub za pewne wrażliwe miejsca na karku. Będą one dalej, gdyż do użycia ich potrzebna jest większa wprawa.

W ogóle najlepiej jest uczyć się JIU-JITSU według zachowanego w tej książce porządku, gdyż to pozwoli nam stosować główne podstawy tej sztuki prawie do każdego ćwiczenia.

ERI SHIME.

B wymierza silny cios w prawe oko B. A (1) nieznacznie schyla się lub też wykręca lewym ramieniem naprzód. Gdy pięść B, nie znalazłszy żadnego oporu, trafia w próżnię, prawa jego strona poddaje się ku przodowi



No 1.

i ramię obniża się. (2) W tej chwili podnieś szybko swoją prawą rękę pod kątem prostym do jego i uderz go w rękę; przyczem pozwól mu posunąć się i nieznacznie zwróć go w lewo (patrz rys. 1).

Przesuń swą prawą rękę pod gardło B i chwyć go za lewe ramię lub za kołnierz pod uchem. Twoja prawa noga znajdzie się w tyle pomiędzy jego nogami i zahaczy jego prawą.

Za pomocą tego strasznego wybiegu i bolesnego trzymania pod gardłem możesz, prze-



No 2.

chyliwszy się ku przodowi, przerzucić B, pozbawionego tchu, o kilka kroków (patrz rys. 2).

Mimowoli nasuwa się nam pytanie, co B będzie robił przez cały ten czas. Przypatrz się uważnie rys. 2 i pomyśl, czy mógł by on cośkolwiek zrobić przez pół sekundy użyte na

to ćwiczenie. B nie ma siły odciągnąć twej ręki od gardła, gdyż, przechylony w tył, dusi się. Gdy nabierzesz wprawy, ćwiczenie okaże się łatwym i skutecznym.

W jaki sposób używasz tutaj siły B na swoją korzyść? Po pierwsze, nie zużyta przez niego siła uderzenia rzuca go naprzód i obraca na lewo w dogodną dla Ciebie pozycyę, po drugie, wskutek uchwytu pod gardło B podda się w tył i tym sposobem przyśpieszy swój upadek.

W New Yorku było zdarzenie, że dobrze zbudowany marynarz, ważący 280 f., napadł na japońskiego studenta, o połowę niższego od siebie. Kiedy ten ostatni spostrzegł, że nie może uniknąć walki, rzucił marynarza trzykrotnie raz po razie o ziemię; po trzecim upadku 280 funtowy olbrzym nie mógł się podnieść a japończyk spokojnie zniknął w tłumie. Osoba, która zbliska przypatrywała się temu zajściu, zauważyła, że pierwszym rzutem napastnik był przerzucony w tył, zaś drugimi dwoma przez głowę broniącego się i za każdym razem padał na swą głowę.

Na pozór takie zwycięstwo wydaje się nieprawdopodobnem; następne jednak ćwiczenia pokażą, iz jest ono łatwym do osiągnięcia.

SHOINAGE.

B wyciąga prawą rękę, by uderzyć A. A (1) pochyla się, robiąc obrót na lewo, chwyta za napięstek prawej ręki B i podnosi ją do



No 1

góry jak na rys. 1. Następnie A (2) pochyla się nisko przed B, przeciąga jego rękę nad swym karkiem i lewym ramieniem ku dołowi, chwytając jednocześnie prawą nogę B tuż nad kolanem (patrz rys. 2). Tym sposobem B tra-

ci równowagę i opiera się całym ciężarem na plecach A. Wtedy A (3) nagle wyprostowywa się i przerzuca B przez siebie (patrz rys. 3).

Jeżeli to ćwiczenie jest dobrze wykonane, B stopniowym pochylaniem się w jednym kie-



No 2

runku pomaga niezmiernie swemu przeciwnikowi.

W ten sam sposób możesz postąpić z człowiekiem, który Cię złapie za kołnierz; żeby jednak skorzystać z jego ruchu, jak w wyżej opisanym ćwiczeniu, musisz szybkim nachyle-

niem się w tył pociągnąć B naprzód, by pozbawić go równowagi jak można najprędzej.



No 3

ATEMI.

W tym wypadku B stara się uderzyć prawą ręką w głowę A. A (1) zgina kolana, pozwalając aby pięść B przeleciała po nad jego



No 1.

lewym ramieniem. Ten ruch przybliża B do pozycyi wygodnej dla A.

Kiedy B chce powrócić na dawne stanowisko, A (2) szybko stawia lewą nogę w tyle

prawej pięty B, popycha w tył brodę B wewnętrzną stroną swej prawej dłoni i, naciskając jednocześnie lewą ręką prawie zaciśniętą plecy B w miejsce bolesne No 9 rys. A, przewraca B w tył (patrz rysunek).

Przypuśćmy, że B, stojąc naprzeciw A, wyciąga lewą rękę, aby wymierzyć cios, schwycić za łańcuszek od zegarka lub za kołnierz. Przypomnij sobie ćwiczenie Tan rys. 3 (str. 12).



No 1.

(1) Ustaw swą prawą rękę pod kątem prostym z jego ręką, schwyć jego lewą w swoją prawą, wciśnij palce w wewnętrzną, a wielki palec w zewnętrzną stronę jego dłoni. (2) Pod-

nieś do góry i skręć w prawo jego rękę, naciskając dłoń ku dołowi. Jeżeli B stawia wielki opór, wciśnij końce palców swej lewej ręki w zewnętrzną stronę jego dłoni tuż przy kostce małego palca i, postępując naprzód naprawo, podstaw lewą nogę za piętę B (patrz rys. 1) i (3) przewróć go przez lewą nogę.

Jeżeli przytem możesz mieć lewą rękę wolną, użyj ją w ostatniej chwili do odrzucenia brody B w tył, by łatwiej go przewrócić (patrz rys. 2.)



No 2

MIZU NAGAESHI.

B wyciąga lewą rękę, aby uderzyć A w miejsce oznaczone No 12 na rys. A. A (1) cofa się i swoją prawą ręką chwyta za napięstek lewej ręki B na muskule oznaczonym No 1



No 1.

na rys. A, lewy łokieć B swą lewą ręką, wykręcając go do środka, dłoń zaś jego w przeciwnym kierunku.

(2) A podbija prawą nogą lewą piętę B, przewracając go w tył (patrz rys. 2).

Jeżeli B trzyma rękę wyciągniętą, nie zaś zgiętą w kształcie litery V, przymuś go do tej pozycyi, uderzając środek jego ręki kantem swej lewej lub też końcami palców.

Gdy B zaatakuje Cię prawą ręką użyj, po-



No 2.

przedniej taktyki w zastosowaniu do prawej ręki, łokcia i pięty.

W celu łatwiejszego przewrócenia, B powinien być daleko od Ciebie odsunięty tak, żeby cały ciężar jego ciała spoczywał na prawej nodze; wtedy B uderzony w lewą nogę, będzie stawił mały opór.

SORA TOWOSHI.

Przypuśćmy, że B schwyci A za oba ramiona, lub też obejmie go. A stoi naprzeciw B, z początku poddając się pozornie, (1) wpycha szybko swój prawy łokieć w „jabłko Adama" B (No 6 rys. A), zarzuca swą lewą rękę na



No 1.

plecy B, by haczykowato zgiętemi palcami nacisnąć miejsce bolesne No 9 rys. A, (2) rzuca go w prawą stronę (patrz rys. 1).

Wprawiaj się w tę haczykowato-duszącą kombinacyę. Jest to doskonała i skuteczna

obrona w niebezpiecznych wypadkach, gdyż B, przewracając się, uderza głową o ziemię.

W nagłym napadzie lepiej jest zachować się z początku obojętnie i wyczekiwać dogodnej do obrony pozycyi przeciwnika, niż tracić siły, opierając mu się wtedy, gdy on spodzie-



No 2.

wa się tego. Twój spokój oszuka jego czujność i ułatwi Ci obronę.

Ten sam rezultat osiągniesz, chwytając prawy łokieć B (albo lewy jak się zdarzy), swą lewą ręką i wciskając swój prawy łokieć w szyję B (patrz rys. 2).

POSTĘPOWANIE UPRZEJMEGO ARTYSTY.

Poprzednie ustępy traktowały sztukę JIU-JITSU jedynie jako środek samoobrony, która jest instynktowną w naturze ludzkiej. Naród, który przed przygotowaniem środków do obrony własnej ziemi napada na cudzą, słusznie uważany jest za nieostrożny.

Podobnież i człowiek uczący, się „uprzejmej sztuki", musi się przedtem oswoić z zastosowaniem jej zasad do własnej obrony, zanim pójdzie w świat szukać Goljatów do zwyciężania.

Często bardzo chęć popisania się zręcznym ruchem, nabytym przy studjowaniu JIU-JITSU, jest zbyt wielką pokusą, aby nie skorzystać z nadarzającej się sposobności do walki. Trzymajmy się jednak zawsze zasady Szekspira—„nie szukać sprzeczki," lecz skoro znajdziemy się w położeniu wymagającem obrony, postępujmy tak, aby napastnik na zawsze nas zapamiętał.

Jednakże tylko po gruntownem i sumiennem przestudyowaniu wszystkich ćwiczeń mo-

żemy bez obawy fizycznego uszczerbku spotkać się choćby ze zbiorowym napadem.

Użycie siły przeciwnika na jego niekorzyść ułatwia tylko wtedy obronę, jeśli on napada; przeciwnie, gdy on jest zaatakowanym, strategiczna wartość jego siły jest mała. Za to w tym drugim wypadku łatwiej jest zmusić go do zajęcia pozycyi wygodnej dla nas, niż w pierwszym, gdyż napadając, napina on mniej lub więcej mięśnie.

Nierozważnym byłoby oczekiwanie napaści przeciwnika, widząc z jego strony podobny zamiar. W razie groźby lub zniewagi, żądającej natychmiastowego zadośćuczynienia, pamiętać należy o zasadzie Dawida Haruma „postępuj z drugim tak, jakby on z tobą postąpił, ale uczyń to pierwszy i usuń jaknajśpieszniej nieprzyjaciela „hors du combat"; lepiej jest nawet napaść na niego z nienacka, niż czekać na to, by on Cię pokaleczył."

Przeważna ilość ćwiczeń, które przerobiliśmy do tej pory, może być również użytą jako sposób atakowania, o ile na to pozwala zdobyta pewność siebie; należy się jednak zachować zawsze z całą uprzejmością względem tego nawet człowieka, którego chcemy pokonać.

Tu właśnie Japończyk wykazuje genialną zręczność, wrodzoną mu od wieków. Łącząc dyplomacyę z podstępem, Japończyk zbliża się do swego przeciwnika z miłym uśmiechem, maskującym tak dobrze jego zamiary, że ten ostatni pozwala się oplątać w uścisku, oswobodzenie się z którego byłoby zbyt bolesnem; ustępuje więc, mówiąc: „ty mały djabełku, łamiesz mi rękę albo krzyż." Uśmiechając się wciąż, japoński policyant odpowiada: „uprzejmie przepraszam szlachetnego pana, chętnie bym go puścił, gdyby mi słowem honoru przyobiecał towarzyszyć do mego zwierzchnika, któremu ja niegodny służę."

Cały ten przytoczony ustęp wydaje się śmieszną ceremonią aresztowania; autorowi chodzi jednak o to, by wskazać, jak ważnym rysem tej sztuki jest miłe obejście, które i w życiu odgrywa tak wielką rolę.

Emerson powiada: „daj młodemu człowiekowi obyczaje, a stanie się panem pałaców i pomyślnego losu Bez kłopotu może je zdobyć, gdyż same go poproszą, by objął je w swe posiadanie."

Ćwicząc się w tej sztuce, powinno się usilnie wyrabiać w sobie ten uprzejmy sposób traktowania wrogów, gdyz ukrycie zamia-

ru do samego końca ułatwi osiągnięcie zwycięstwa.

Przeciwnie — zwyczaj zbliżania się do przeciwnika z głośnemi wymówkami, grożeniem pięścią wyczerpuje nasze siły i nierozsądnie pobudza jego instynkt samozachowawczy, robiąc cel, do którego dążymy, trudniejszym do osiągnięcia.

„Uderz, nie grożąc."

„Bądź spokojny, zimny i uprzejmy."

„Najłatwiejszy sposób jest najlepszy."

„Nigdy się nie chwal, żeś zwyciężył przeciwnika."

JIU-JITSU PRZECIWKO BRONI.

Przypuśćmy, że B ma rewolwer w bocznej kieszeni i A ze względu na bezpieczeństwo publiczne chce go rozbroić.

Przybliżając się jednak do niego w tym



celu, nie należy zdradzać zawczasu swego zamiaru, gdyż broń jego działa na odległość i może w każdej chwili obezwładnić jednym wystrzałem.

W chwili, gdy B dla użycia broni sięgnie

po nią do bocznej kieszeni, tworząc rodzaj pętli między ciałem i ręką, (1) wsuń szybko swą lewą rękę w ten otwór i ściskaj mocno jego prawe ramię tuż nad łokciem; (2) prawą rękę połóż na jego prawe ramię tuż przy łopatce, łącząc w jednym punkcie obie swe ręce. Prawy łokieć B wykręć mocno do góry i nad plecy B. Cały czas stój blisko jego prawej strony, prawą stopą koło prawej nogi B i przed jego osobą, a lewą nogą w tyle.

Gdy zajdzie konieczność odebrania mu broni, nachylaj B ku dołowi i naprawo, wówczas straci on równowagę (patrz rysunek); po zdobyciu nawet niewielkiej stosunkowo wprawy przekonasz się, że łatwe to ćwiczenie doskonale obezwładnia napastnika, nie pozwalając mu szamotać się, lub bronić drugą ręką.

WYKRĘCENIE RĘKI.

W tym ćwiczeniu A (1) chwyta prawą ręką— lewą B (przypuśćmy, że obie ręce B są zwieszone na dół) tak, że dłoń A pokrywa zewnętrzną stronę ręki B, końce jego palców



sięgają do wielkiego palca B wewnątrz dłoni, a wielki palec jego sięga wokoło do podstawy małego palca B. Po schwycie obróć się, by stanąć w jednej linii z B, lewą jego dłoń wykręcaj w lewo i na zewnątrz, krzy-

żując swój i jego łokieć stosownie do niżej załączonego rysunku.

Jeżeli B wyprężeniem ręki będzie stawiał opór, uderz go nad łokciem końcami palców lub też kantem dłoni, by zmusić go do zgięcia ręki. Wtedy lekkie wykręcenie napięstka i jednoczesne ściśnienie dłoni sprawi przeciwnikowi Twemu nieznośny ból. W razie, gdyby B starał się odwrócić twarzą do Ciebie, by cię uderzyć prawą rękę, wciśnij palce swej lewej ręki pod jego lewą szczękę, odwracając mu głowę na prawo; nie puszczaj jednak jego lewej ręki.

Ten ostatni ruch pozbawi go możności bronienia się, szczególnie jeśli swym wielkim palcem przyciśniesz miejsce oznaczone No 7 na rys. A.

SORA TAWOSHI.

To ćwiczenie jest jednym z najprostszych i najłatwiejszych sposobów napadu lub pokonania człowieka, którego chcemy aresztować czy też ukarać. (1) A podchodzi z lewej strony, by wślizgnąć od zewnątrz palce prawej swej ręki pomiędzy palce lewej B. A przyciska swym prawym wielkim palcem zewnętrzną stronę dłoni B tuż przy podstawie wskazującego palca, podnosi rękę B do góry i w tył ku jego ramieniu, naturalnie zginając ją w łokciu. Trzymaj nogi szeroko rozstawione, całym ciężarem opieraj się na lewej, prawą zaś przysuń blisko do pięty B. Dla powiększenia bólu lewą jego dłoń skręcaj na zewnątrz i w tył swą prawą ręką. B podda się i pójdzie w kierunku obranym przez Ciebie, Ty zaś postępuj krok w krok za nim. Jeżeli B pomimo to stawia Ci opór, zaczep swą prawą nogą jego lewą piętę i, wywierając podwójny ucisk na jego lewą rękę, popchnij go na prawo, by stracił równowagę. W tej chwili przewróć go szybko w tył.

Chociaż powyżej opisany sposób jest naj-

lepszy, nie wyklucza on jednak skuteczności innych bolesnych uchwytów, poprzednio już opisanych.

Inna metoda wykonania tego samego ćwiczenia jest następująca: schwyć lewą rękę B



w ten sam sposób, wykręć ją aż do ramienia, potem wsuń swą lewą pod lewe ramię B, naciskając palcami jego dłoń; tym ruchem oswobodzisz swą prawą rękę. Przysuń swój lewy łokieć do jego lewego, schwyć prawą ręką za podbródek B, ciągnij jego rękę wciąż w tył, swą prawą nogę trzymaj w tyle, a z łatwością przewrócisz swego przeciwnika.

Dobry rezultat tego ćwiczenia zależy od pośpiechu. Pamiętaj przy tem, że nie zawsze spotkasz nieprzyjaciela w postawie wygodnej dla wykonania powyżej opisanego napadu; stosownie do warunków zmień to ćwiczenie na inne, bardziej zastosowane do okoliczności.

NODO TSUKI.

Oto jest łatwa i prosta metoda, obezwładniająca awanturnika lub człowieka, który tłoczy się pomiędzy ludźmi, szorstko rozpycha



kobiety i dzieci, by dostać jaknajlepsze miejsce w omnibusie.

Znajomość tego ćwiczenia przyda Ci się również jako obrona przeciwko złodziejowi, który chce ukraść zegarek, szpilkę brylantową lub broszkę, jeśli jesteś kobietą.

(1) A robi krok naprzód lewą nogą tak, ażeby, stanąwszy nią w tyle lewej nogi B, przeszkodzić mu cofnąć się w tył; chwyta lewe ramię B nad łokciem prawą ręką i wciska końce palców otwartej lewej ręki, trzymając ją sztywno, w „jabłko Adama" B. Pamiętaj, aby używać otwartej ręki. Użycie pięści uważane było by za przeciwne regule JIU-JITSU (patrz rys.) Kobieta może również używać tego sposobu w chwili napadu. Nie wymaga on wielkiej siły, tylko pośpiechu, by całość robiła wrażenie jednego tylko ruchu.

TAKU podwójne JITSU.

Jest to dobry sposób zatrzymania człowieka, który chce Cię ograbić w publicznym miejscu lub omnibusie. Dla ułatwienia sobie tej operacyi złodziej zwraca Twoją uwagę w stronę przeciwną tej, z której działa, a gdy odkryjesz podstęp, będzie już zapóźno --złodziej ucieknie.

Wszyscy kieszonkowi rabusie używają obu rąk. Gdy trzymasz portmonetkę w lewej ręce, złodziej chwyta Cię za prawą rękę—swoją prawą, chcąc skupić Twą uwagę w tym punkcie i momentalnie wyrywa portmonetkę swą lewą.

Nie unoś się jednak. Upuść chwilowo woreczek na ziemię, schwyć prawą jego rękę obiema swemi i wciskaj w zewnętrzną stronę jego dłoni swe wielkie palce, a w wewnętrzną — pozostałe. Ciągle trzymając go w tym schwyceniu, zakręć się na prawo, a rękę jego wykręć do góry i w tył, aby upadł na kolana.

Jeżeli jesteś prawdziwym japońskim artystą, to trzymając go w tej pozycyi, zwróć się do niego z uprzejmym uśmiechem:

„Kochany panie, przypuszczam, iż nie doznasz zbyt wielkiego bólu, czekając tak na przyjście policyanta, wtenczas pożegnam Cię z rozkoszą." Bądź pewien, iż złodziej nie będzie Ci stawiał oporu (patrz rys. 2).



No 1.

Przy przerabianiu tego ćwiczenia z przyjacielem należy zachować wielką ostrożność, gdyż z łatwością można mu wykręcić rękę lub ramię.

Ćwiczenie to może być wykonane zarówno z prawą, jak i z lewą ręką przeciwnika; cała jego trudność polega na podwójnym schwyce-

niu dłoni. Gdy dojdziesz do należytej wprawy, każdy złodziej, najbardziej nawet wygimnastykowany, zostanie Twym więźniem w jednej chwili.



No 2.

NIECO O POZYCYI.

W ćwiczeniach do tej pory opisanych przypuszczaliśmy, że przeciwnik układa ręce lub też ustawia się w sposób, pozwalający z łatwością wykonać ćwiczenie, o które nam chodzi. W rzeczywistości jednak dzieje się inaczej.

Czy to przy napadzie, czy przy obronie spotykamy przeciwnika w pewnej pozycyi, do której trzeba zastosować właściwy i skuteczny sposób napadu lub obrony. Doświadczenie pozwoli nam wybrać ze wszystkich znanych ćwiczeń najodpowiedniejsze, by pokonać nieprzyjaciela. Przytem często można grzecznym postępowaniem i uprzejmym wyrazem twarzy postawić swego przeciwnika w upragnioną przez nas pozycyę.

KURUMA KAESHI.

Pomiędzy wieloma sposobami napadu lub przytrzymania człowieka, stojącego biernie, następujący jest prosty, łatwy i pewny.

Przypuśćmy, że chcesz napaść na B, który stoi tyłem do Ciebie lub też oddala się. Przypomnij sobie duszące schwycenie, którego Cię nauczono na str. 26 rys. 2. (1) Zarzuć prawą rękę wokoło szyi B nad jego prawym ramieniem, by schwycić go za lewe ramię koło gardła lub za kołnierz pod uchem. Jednocześnie uderz go mocno lewą ręką, prawie zamkniętą, w lewą stronę lewego biodra, w miejscu oznaczonym No 10 na rys. A. (2) Cofnij lewą nogę i padnij na lewe kolano. Obie ręce trzymaj w poprzedniej pozycyi. Przyciągnij B plecami do siebie, by miejsce, na którym znajduje się Twoja lewa ręka, oprzeć o Twe prawe kolano. Ten ruch spowoduje, że nogi B polecą w powietrze. W chwili przewracania się B obróci się w lewo i wyciągnie lewą rękę w celu obrony. (3) Schwyć jego lewą rękę koło pięści, wyciągnij ją w lewo, a B upadnie na

twarz; swoją prawą trzymaj ciągle bez zmiany. (4) Oprzej kolano na lewym boku w tyle lewej ręki B (No 9 rys. A), swoją prawą ręką schwyć podbródek B i skręć ku prawej stronie, zaś lewą ręką ściskaj lewy napięstek B. Rezultat wypadnie na Twą korzyść. B nie będzie mógł bronić się, jeżeli tylko wykonasz szybko te trzy ruchy, z których składa się ćwiczenie.

W tym, jak i w innych razach, muszą one następować po sobie bez najmniejszej przerwy i zastanawiania się. Połóż swego przeciwnika na ziemię, zanim zdąży się opamiętać i trzymaj go w tej pozycyi, by nie mógł się bronić.

Niektórzy artyści chwytają lewą rękę B swoją lewą, przytrzymując B jak powyżej prawą, ciągną ją (t. j. lewą B) na dół, by nią pchnąć lewe biodro B w miejsce No 10 rys. A. Jednak ten sposób nie zawsze jest wygodnym. Wymaga on, by B na początku walki miał lewą rękę zwieszoną z boku albo z tyłu.

Jeżeli uda Ci się schwycić lewą rękę B, uważaj, aby dłoń jego była wykręcona do wewnątrz, tylna zaś część łokcia do jego pleców, by nie mógł zgiąć ręki. Dla zwiększenia bólu przeciwnika, po schwyceniu jego ręki naciskaj

mocno muskuł napięstka, oznaczony No 1 na rys. A.



LA GARROTTE A LE JUPONAISE.

Jeżeli ktoś siedzi na krześle, możesz podejść do niego od tyłu lub od prawej strony. Sięgnij lewą ręką w koło pod jego brodę, albo schwyć go za przedni pukiel włosów i sciągnij



No. 1.

mu mocno głowę w tył. Obejmując go około karku prawą ręką, pochwyć jego kołnierz pod lewym uchem (patrz rys. 1). W tej samej chwili B podniesie napewno lewą rękę, by uwolnić



No 2.



No. 3.

szyję od twej prawej. Pochwyć ją swą lewą, zakręcaj w koło, na lewo i w tył (patrz rys. 2); padając razem z B w jednym kierunku, kopnij upadające krzesło prawą nogą. Ten ostatni ruch będzie zbytecznym, jeśli B siedzi na stołku, t. j. na krześle bez tylnego oparcia. W tym wypadku przyklęknij na lewe kolano w taki sam sposób jak w ćwiczeniu Kuruma Kaeshi str. 56 i według tych samych zasad przytrzymaj nieprzyjaciela na ziemi (patrz rys. 3).

CHAIR ARREST.

Oto jest inne ćwiczenie na krześle bez zrzucenia z niego przeciwnika.

(1) A podchodzi z tyłu B, zarzuca prawe przedramię wkoło szyi, chwyta kołnierz B pod



lewym uchem tak, że koścista część napięstka naciska „jabłko Adama" B; postąp na lewo, ścieśniając uścisk.

(2) Ponieważ B podnosi lewą rękę, aby się bronić, wsuń swoje lewe ramię pod jego lewe

wyżej łokcia, podnieś jego rękę do góry i w tył; sięgnij przez jego kark, by złapać swoje prawe ramię (patrz rysunek). B stara się ściągnąć swoją lewą rękę na dół, wyciąga szyję naprzód, przyczem gniecie ją mocno o Twój napięstek. Jeżeli B ciągnie prawą ręką Twój prawy łokieć, pomaga Ci tym do własnego duszenia, innemi słowami każdy jego ruch w celu samoobrony pogarsza jego położenie.

Jeżeli ten podwójny uchwyt jest dobrze wykonany, B musi się poddać.

W razie gdy B ma rewolwer w prawej kieszeni spodni i wyciąga go, możesz zdusić jego szyję w jednej chwili. Człowiek, który się dusi, nie może strzelać.

WIEDZA, STRATEGIA i ODWAGA SĄ BRONIĄ.

W sensacyjnych dramatach, jak również w historyach tajnej policyi, opisują bohatera, zaopatrzonego zawsze w rewolwer. Ten rodzaj „literatury" (jeżeli te utwory można wogóle zaszczycić taką nazwą) zawiera mało przykładów prawdziwej fizycznej odwagi i wyuczonej zręczności, opartej na anatomicznej wiedzy i doświadczeniu. Te świetnie opisane romanse są nieprawdopodobne, niezgodne z rzeczywistością, a sposoby używane przez ich bohaterów wydają się niepraktycznymi w zastosowaniu do wypadków życia codziennego. Prawdziwy bohater to nie ten, który się boi pięści drugiego i nosi stale rewolwer w kieszeni, by się nim bronić lub onieśmielać tchórzów. Przeciwnie—jest on spokojnym i panującym nad sobą człowiekiem, ufnym w swą naturalną broń, z którą spotyka wroga.

Taki człowiek wzbudzi szacunek i uwielbienie zarówno w przyjacielu jak i w przeciwniku nawet wtedy, gdy będzie pokonany. Jeżeli zaś posiada choćby umiarkowane wiadomości o JIU-

JITSU, zwycięstwo będzie zawsze po jego stronie.

Stałe noszenie przy sobie rewolweru dowodzi fizycznego i moralnego tchórzostwa i połączone jest z niebezpieczeństwem, gdyż pozwala przeciwnikowi używać tej samej broni. Najlepiej więc oznajmić na początku walki, że nie posiadamy broni, dając tym do zrozumienia, że jej nie potrzebujemy. Jako dowód swej prawdomówności można pokazać próżne rozłożone ręce.

W jednym z poprzednich ustępów wskazano jak postąpić z człowiekiem, który ma rewolwer w kieszeni i chce go użyć. Następująca lekcya nauczy nadzwyczaj łatwego sposobu pozbycia się człowieka z laską.

TAKA TOOI.

Przypuśćmy, że B z kijem w prawej ręce atakuje A, chcąc uderzyć go w głowę. A stoi spokojnie naprzeciw B, nie broni się przed



No 1.

uderzeniem, pilnie jednak przygląda się napastnikowi.

W chwili, gdy B chce uderzyć, (1) A posuwa się szybko naprzód prawą nogą, wysuwa swe prawe przedramię, jak gdyby chciał nim odeprzeć cios. Jednocześnie chwyta B za na–

pięstek (patrz rys. 1) i przyciąga go do siebie, wykręcając dłoń ręki B na zewnątrz, trochę na prawo.

Zwróć uwagę na to, że największy ciężar B jest na jego prawej nodze, gdyż miał ją wysuniętą w chwili zamachu. A korzysta z tej



No 2.

pozycyi, wyrzuca swą lewą nogę w bok na lewo tak, że jej zewnętrzna strona uderza prawą nogę B w miejsce oznaczone No 13 na rys. A. Jednocześnie A daje ciężkie uderzenie albo pchnięcie dłonią lewej ręki w tył prawego ramienia B i rzuca go na twarz (patrz rys.

2); (2) A upada na prawe kolano, a lewe opiera o tylną część prawego ramienia B nad łokciem, prawą ręką skręca prawy napięstek B do góry, by udaremnić obronę (patrz rys. No 3), lub też sięga lewą ręką nad lewą łopatką B, chwyta go za podbródek i ciągnie go w lewo (patrz rys. 3 str. 60).



No 3.

Cwiczenie to wymaga długiego opisu, lecz jego wykonanie powinno trwać pół sekundy. Jeśli B rozpoczyna atak lewą ręką, A może postąpić jak poprzednio, zmieniając prawą rękę na lewą i t d. Rezultat będzie ten sam.

Ćwicz się z początku powoli i starannie, byś mógł utrzymać równowagę w chwili, gdy B ją traci. To ćwiczenie może być urozmaicone schwyceniem obu rękami opuszczającego się napięstka B i wykręceniem go do dołu i w tył.



No. 4.

W tym razie rzuć B na twarz i trzymaj go na ziemi jak powyżej.

W bardzo zawziętych walkach niektórzy siłacze po wykręceniu napięstka B i odwróceniu wewnętrznej strony ramienia na dół, chwytają lewą ręką ramię B z wierzchu i naciskają

lewym kolanem jego łokieć (patrz rys. No 4), by złamać rękę przeciwnika, lub zmusić go do poddania się. „Zaniechaj tego."

Bądź ostrożnym przy wykonaniu tego ostatniego ruchu, gdyż zbyt silny nacisk kolanem może złamać rękę B jak słomkę. W początkowych studyach wyucz się przedewszystkiem nagłego schwycenia i wykręcenia napięstka B, pomijając przewrócenie i ostateczne pokonanie.

W dalszej praktyce przekonasz się, jak w wielu okolicznościach ruch ten okaże Ci się niezbędnym. Możesz go nawet wtedy stosować, gdy B jest bierną, a Ty atakującą stroną. Skutek obrony i napadu według prawideł wyżej opisanego ćwiczenia jest ten, że ktokolwiek go na sobie doświadczył, będzie od tej chwili patrzał na Ciebie z ciekawością, lecz zdaleka.

NIECO O BOKSOWANIU.

Amerykanie i Anglicy używają w walkach przeważnie pięści, gdyż mają ją zawsze na zawołanie. Przytem mała i cienka laska, która jest nieodstępną towarzyszką anglika, byłaby często zbyt słabą bronią. W obu krajach już w dzieciństwie uczą i przyzwyczajają do używania pięści jako środka samoobrony. Dla tego też podamy w następnych rozdziałach cały szereg sposobów obrony przeciw sile pięści.

TAKA BASAMI.

Człowiek, przyzwyczajony do walki na pięści, używa zwykle lewej, podczas gdy prawą broni się. Wyobraźmy sobie, że B chce uderzyć A w twarz, obracając się przytem zlekka



No 1.

lewą stroną do A, który (1) schyla się trochę i uderza jednocześnie prawą swą dłonią w rękę B zewnątrz jego łokcia (patrz rys. 1); (2) A posuwa się szybko za tył B, trzymając lewą

nogę pomiędzy piętami B, lewym ramieniem obejmuje piersi B, a ręką chwyta za odzież albo szyję B pod uchem (patrz rys 2). (3) A prawą ręką uderza silnie w koniec kości pacierzowej, pchając tym sposobem środkową część tułowia B naprzód i przewracając B na



No. 2.

na ziemię na prawy bok. A kładzie lewe kolano na lewy bok B (miejsce No 9 rys. A); patrz rys. 3.

Bądź jednak ostrożnym. Zbyt silny nacisk na to miejsce zatrzyma oddech B. Bezpieczniej będzie, gdy zamiast tego postarasz się

pochwycić lewy napięstek B prawą ręką, ściągniesz go na dół tak, aby jego ramię przeszło nad Twym prawym kolanem. Naciskaj ku dołowi tę dźwignię, lewą zaś ręką pchaj podbródek B na prawo; w razie oporu



No 3

wyszukaj wielkim palcem miejsce bolesne No 7 rys. A.

Gdyby B chciał w pierwszym ruchu uderzyć prawą ręką, A użyje tej samej taktyki z tą różnicą, że odrzuca na bok prawe ramię B, pierwszy krok robi lewą nogą i t. d.

Niektórzy siłacze zmieniają cokolwiek to

ćwiczenie. Po odrzuceniu na bok lewego ramienia B obejmują lewą ręką piersi B jak wyżej, idą naprzód lewą nogą, prawą ręką chwytają prawą łopatkę B, zaś prawe kolano umieszczają na lewym biodrze B (miejsce No 9 rys. A). Trzymając przeciwnika w tej pozycyi, zmuszają go do poddania się.

W razie, gdy ostra kara jest konieczną, A, zamiast odrzucić lewe ramię B jak w rys. 1, używa do tego ruchu lewej ręki, zaś palcami prawej, zaciśniętemi do drugiego stawu, uderza mocno B w miejsce No 9 rys. A, kończąc tym sposobem walkę.

TAKA TOOI.

Przypuśćmy, że B wymierza cios lewą ręką w nos A. A (1) odrzuca się lekko w tył albo schyla się i obiemi rękami, podniesionemi w górę, chwyta pięść B. Swemi wielkiemi pal-



No. 1.

cami naciska podstawy małego i wielkiego palców B, końcami zaś pozostałych przeciwną stronę dłoni lub pięści B (patrz rys. 1). (2) A przekłada rękę B do swej prawej, ciągnie ją

i nagina do łopatki B, ciągle wykręcając ją w stronę swej prawej ręki. Jednocześnie A cofa się prawą nogą w tył i naprawo, lewą zaś podstawia pod lewą nogę B, by przewrócić swego przeciwnika na tył głowy. Przez cały czas A trzyma rękę B (patrz rys. 2).



No 2.

Całe ćwiczenie wykonaj szybko, by skorzystać z siły uderzenia B od początku aż do końca walki.

Powyżej opisana metoda obrony nie tylko jest znakomitym sposobem pokonania przeciwnika, lecz zarazem tak łatwym, iż można do niej zastosować popularne przysłowie an–

gielskie „it seem a shame to take the money" (wstyd brać pieniądze).

Inny dobry sposób walki na pięści jest następujący: kiedy B zamierza się lewą ręką, (1) postępuj naprzód lewą nogą, podnieś w górę



No 3.

lewą rękę, aby z góry i w lewo odbić uderzenie.

Popchnij ramię B przy łokciu prawą ręką (jak w rys. 1 str. 72) i niech twoje lewe ramię przejdzie pod i w górę lewego ramienia B; postępuj prawą nogą szybko naprzód w tyle le-

wej stopy B i pomiędzy jego nogami, by ją postawić przed prawą B. W tej samej chwili daj ostre pchnięcie podstawą swej prawej dłoni (palce na pół zaciśnięte) w tył głowy lub pomiędzy łopatki, przewracając B na twarz (patrz rys. 3). Nie używaj pięści ani końców palców przy uderzeniu w głowę, gdyż taki cios może sprawić poważne uszkodzenie. W tym ćwiczeniu lepiej jest uniknąć uderzenia i zrobić dwa kroki naprzód, mając kolana trochę zgięte. Ten ostatni ruch ułatwi Ci pokonanie napastnika.

HICKI OTOSHI.

Ostrożny i doświadczony artysta ze względu na ważność ćwiczenia bada przedewszystkiem dokładnie całe zachowanie się przeciwnika, by stosownie do okoliczności wykonać



No 4.

szereg ruchów, ułatwiających mu zwycięstwo. Niekiedy trzeba uderzyć B, gdy on się opiera całym ciężarem na lewej nodze. Wówczas A przyjmuje tę samą postawę.

W chwili gdy B wymierza uderzenie, A (1) odrzuca się na bok, by pięść B spotkała jego lewe przedramię; jednocześnie uderza prawą ręką w łokieć B, zakręca się prędko na lewej nodze, zaś prawą, haczykowato zgiętą, zaczepia o tył lewego kolana B (patrz rys. 1).

Całe ćwiczenie musi być wykonane jak jeden ruch. Ponieważ cały ciężar B opiera się na jego lewej nodze, szybki więc ruch nogi A zgina kolano B do przodu i powoduje upadek B na ręce i twarz. Takie postępowanie z wrogiem uważane jest za bardzo łagodne. Niektórzy uczniowie JIU-JITSU schylają się, by uniknąć uderzenia, wykręcają się prędko na lewo i, nie używając wcale rąk, przewracają przeciwnika jedynie zaczepieniem prawej nogi o lewe kolano. W tym wypadku trzeba się przedewszystkiem przekonać, czy Twoja lewa noga stoi po lewej stronie stopy B.

W tym ćwiczeniu siła uderzenia B jest znów wyzyskaną. Pcha go ona naprzód, czyniąc upadek bardziej niebezpiecznym.

Wyżej opisana taktyka może być zastosowaną, naturalnie z odpowiedniemi zmianami, gdy przeciwnik zaczyna walkę prawą ręką, a nie lewą.

TAKA TOOI.

Jeżeli chodzi o wymierzenie lekkiej kary, ćwiczenie „Taka Tooi” musi być zmienione w następujący sposób. A (1) cofa się w tył prawą nogą, nachyla się lekko, t. j. zgina tylko kolana, podnosi w górę prawą rękę i chwyta nią prawą pięść B, by tym sposobem pociągnąć ramię B w kierunku zamierzonego ciosu. (2) A podstawia lewą nogę pod kostkę prawej nogi B i jednoczesnem pchnięciem lewą ręką w prawy łokieć B przewraca go na twarz, uwalniając prawą pięść podczas upadku.

TAKA TOOI (Dalszy ciąg).

Podajemy jeszcze inny sposób sprawienia przeciwnikowi przykrej niespodzianki. B wymierza uderzenie lewą ręką w twarz A. A (1) schyla się, lekko zginając kolana, wysuwa lewą nogę naprzód, trochę na lewo lewej nogi B. Stojąc mocno na lewej nodze, A wykręca się w lewo, lewą ręką chwyta i pociąga lewą B, zaś prawą — lewe ramię B poniżej łopatki; wreszcie uderza swym prawym kolanem lewą nogę B w tyle kolana i rzuca go na ręce.

To ćwiczenie musi być wykonane jednym przeciągłym ruchem. Niektórzy japońscy gimnastycy w chwili napadu zginają kolana, zakręcają się na lewej nodze i bez użycia rąk przewracają przeciwnika, zwyciężając go jedynie podstawieniem kolana. Jeżeli dalsza obrona jest konieczną, trzeba użyć niektórych sposobów przytrzymania przeciwnika na ziemi, wskazanych w poprzednich lekcyach.

Musimy tu nadmienić, iż jest bardzo ważnem i pożądanem umieć przewracać napastnika różnymi sposobami. Kto w tym ćwiczeniu nie wykaże wielkiej zręczności, ten nie pokona nawet pospolitego boksera.

KOSHI KURUNA.

Zakręt w tył jest jednym z ulubionych ćwiczeń słynnego profesora i gimnastyka Yamashita. Z małemi zmianami inny profesor JIU-



No. 1.

JITSU—Uchimura używa tego sposobu pokonywania.

Uważamy więc za stosowne podać metody obu tych sławnych nauczycieli, a niech czytelnik sam osądzi, która z nich posiada większe

zalety, a zarazem, poznawszy obie, może stosować jedną lub drugą, zależnie od warunków, w jakich się znajdzie. Podług Yamashity to ćwiczenie wykonywa się w następujący sposób: B przybliża się do A z tyłu, i obejmuje go ramionami, przyciskając ręce A do bioder (patrz



No 2.

rys. 1). (1) A upada na prawe kolano, rozluźnia tym sposobem uścisk B, chwyta prawy napięstek B na muskule No 1 rys. A i ciągnie B naprzód, wykręcając napięstek jego ku prawej stronie (patrz rys. 2).

Ruch ten pozbawia B równowagi i prze-

chyla go naprzód nad głową A z ogromną siłą. B musi upaść nieodwołalnie, ponieważ tylna część pleców A mocno przystaje do przedniej strony nóg B. A powinien trzymać do końca napięstek B i kierować nim tak, żeby B upadł na głowę lub plecy, albo, w chwili gdy B przelata nad jego głową, A może wstać, rzucając B tym sposobem na większą odległość.

Podobno, gdy Yamashita pewnego dnia stał nad brzegiem stawu w swoim ogrodzie, spora garstka jego uczniów uplanowała pokryjomu zaczaić się z tyłu i rzucić go do wody. Yamashita, domyślając się ich zamiaru, zaczął się bronić za pomocą wyżej opisanego ćwiczenia; z nadzwyczajną zręcznością i szybkością rzucił 12 z nich do wody, zanim ci zdążyli okazać jakikolwiek opór. Zawoławszy pozostałych, by mu pomogli wydobyć niefortunnych spiskowców, Yamashita z uśmiechem strofował ich za niewłaściwy żart.

Stosownie do metody profesora Uchimura w chwili gdy B obejmuje A, A (1) zgina oba kolana, sprawiając tym, że ramiona B posuwają się w górę do łopatek A i rozluźniają uściśnienie B. W tym samym czasie A podnosi do góry prawą rękę ponad pętlę, utworzoną z rąk B, chwyta nią lewy napięstek B i wy-

kręca go na prawo. Sam zwraca się w lewo, stawia lewą nogę po prawej stronie prawej stopy B, sięga z tyłu lewą ręką, by chwycić lewą nogę B w kolanie i podniesieniem się w górę zarzuca B na swe prawe ramię.

Aby ułatwić sobie ten ruch, A może pod-



No 3.

nieść obie nogi B lewą ręką, albo lewą nogę, jak poprzednio, a prawą nogę podrzucić swym lewym kolanem. Ten uchwyt nóg. podnoszenie się i rzut muszą być zrobione prawie jednocześnie. Sposób Uchimury ma tę przewagę nad pierwszym: w chwili gdy A przerzuca B

(według pierwszego sposobu), ten ostatni może go objąć za szyję duszącym uściskiem. Tymczasem w metodzie Uchimury ten ruch ze strony B jest zupełnie niemożliwy.

W niektórych wypadkach, w ćwiczeniu według Yamashity można uniknąć tego duszącego uścisku. W tym celu trzeba schwycić prawy napięstek B prawą ręką, pchając do góry wielkim i wskazującym palcem lewej ręki tył lewego łokcia B; to sprawi, że B przewróci się na prawą łopatkę A, która znajduje się na jego drodze.

Oprócz tych dwu sposobów autor proponuje inny jeszcze, wyrobiony długą praktyką. (1) A w chwili, gdy go B obejmuje, stoi prosto, wsuwa prawą nogę w tył pomiędzy nogi B i zaczepia nią prawą piętę B. (2) A ciągnie nogę B naprzód, nachyla się ku prawej stronie i pada w tył na B

Ten sam sposób trochę zmieniony przedstawia się tak: gdy B obejmuje A, ten ostatni zgina kolana, opuszcza się na dół, aby rozluźnić uchwyt B; prawą ręką łapie lewy napięstek B, wykręca go na zewnątrz, pchając jednocześnie końcem lewego wielkiego i środkowego palca lewy łokieć B, by przerzucić pętlę utworzoną z ramion B szybko nad swą głową. A pod-

stawia prawą nogę po prawej stronie prawej stopy B i zarzuca go na swe plecy (patrz rys. 4).

Pilnie badaj własny łokieć, aby odnaleźć te dwa czułe miejsca, oznaczone No 2 i 3 na rys. A.



No. 4.

To samo podstawienie nogi może być wykonane z lewej strony.

Oto jeszcze inny decydujący bolesny sposób, aby zmusić B do uwolnienia A z uścisku. A stoi prosto, obraca się lekko na prawo i wpycha swój prawy lub lewy łokieć, lub oba razem w bok B w miejscu No 11 rys. A. Bądź

przy tem tem ostrożny, gdyż jest to ćwiczenie bardzo bolesne.

Zbadaj swój bok, a przekonasz się, jak bardzo czułym jest to miejsce.

AMERYKAŃSKI UCHWYT BOKU.

Pomiędzy amerykańskimi siłaczami sposób ten jest wielce uprawiany i tacy ludzie jak Mac Mahon, Lane i inni zwyciężali w walkach, posługując się tą metodą.



No 1

Walczący stają obok siebie i trzymają się jak na rys. 1. Wyższy mężczyzna ma tę przewagę, że jego prawa ręka, którą obejmuje przeciwnika w pasie, jest od wewnątrz. A, chcąc się okazać japońskim artystą, grzecznie mu na

to pozwala. Drugą ręką chwyta A rękę B z przodu w ten sposób, że może ją puścić w każdej chwili. Nie stój zablisko boku B. Teraz, kiedy obaj stoicie w tej pozycyi, (1) udaj, że rozluźniasz uścisk, zakręć się szybko w lewo na lewej nodze i chwyć swą lewą rę-



No 2.

ką tył prawego łokcia B, by nie mógł go zgiąć; swoją prawą nogę postaw śpiesznie za prawą piętą B i rzuć go w tył. Przy rzucie można pchać w tył podbródek B swą prawą ręką, nie puszczając przytem trzymanej jego lewej, lub też, puściwszy ją uprzednio,

uczynić to tylko swoją. Jeżeli kobieta chce odzwyczaić mężczyznę od obejmowania jęj wpół, lub złapać złodzieja, który w ten sposób zakrada się do jej woreczka, może zarzucić swe lewe ramię po nad jego prawą rękę powyżej łokcia i, trzymając ramię prosto za- zakręcić się w lewo; dalej powinna postawić prawą nogę w tyle jego prawej i prawą ręką popchnąć jego podbródek w tył i do góry (patrz rys. 2.)

Gdy zachodzi potrzeba surowego ukarania przeciwnika, wtedy pchnięcie w tył i do góry powinno być wymierzone w nos B; w każdym razie należy używać wewnętrznej podstawy dłoni, mając palce zgięte w drugim stawie.

KURUMA KAESHI.

W tym ćwiczeniu każdy siłacz chwyta przeciwnika prawą ręką za kołnierz pod lewym uchem, zaś lewą za rękaw blisko prawego łokcia. Stojąc tak naprzeciw siebie, zakręca-



No 1.

ją się, ciągną wzajemnie, popychają, by zapewnić sobie pożądaną przewagę do rzutu. Japońska metoda pokonania przeciwnika w tym wypadku jest bardzo złożona i wymaga du-

żej przytomności umysłu, jednak nie trzeba się tem zrażać, gdyż wiele osób zwyciężyło za jej pomocą.

Niech A i B staną w powyższej pozycyi (patrz rys. 1). A (1) pcha B w tył lekko, chcąc go przewrócić. B opiera się temu, pchając A



No 2.

również. A udaje, że nie może się oprzeć sile B, który naciera jeszcze silniej. (2) A przestaje stawiać opór i prędko ciągnie B do siebie, jak gdyby padając, siada, odrzuca się w tył i, podnosząc nogi B swojemi jak na rys. No 2, zarzuca B daleko ponad swą głową, by

ten upadł na plecy głową do głowy A. A upada dopiero wtedy, gdy B rzuca się na niego z całym impetem; przyczem, im ten impet jest większy, tym dalej będzie B odrzucony (patrz rys. 2).

Mały japoński student w Kolumbii rzucił tym sposobem ciężkiego atletę na odległość 8 stóp. W poważnych walkach niektórzy napastnicy kładą stopy na brzuchu lub udach przeciwnika, by go wyżej zarzucić i kierują nim tak, aby uderzył głową i stracił przytomność. Nie jest to ludzki sposób postępowania z nieprzyjacielem, gdyż rezultat jego bywa często fatalny.

UDE ORI.

A i B stają naprzeciw siebie w poprzednio opisanej pozycyi (patrz rys. 1 str. 94). A (1) przyciąga lekko B do siebie, żeby wywołać jego opór.



No. 55.

Ponieważ B cofa się pośpiesznie, A puszcza prawą ręką kołnierz B i kładzie ją z lewej strony podbródka B, by go pchnąć w prawo i w tył; równocześnie puszcza prawy rękaw B,

kładzie swą lewą rękę ponad prawy łokieć B (patrz rys. 2) i chwyta nią swój prawy napięstek. Lewe ramię A działa jak dźwignia i nie pozwala, by B zgiął ramię. (2) A stawia prawą nogę w tyle prawej B, przewraca go na lewy bok, podsuwając prawe kolano pod miejsce No 11 rys. A.

KATA OTOSHI.

W tym ćwiczeniu A (1) chwyta prawą ręką lewą B w tyle łokcia, podnosi jego ramię i kładzie swą otwartą lewą rękę pod jego pachę (wielki palec pod spodem, a pozostałe



na wierzchu). (2) A zakręca się na prawo, zakłada lewe ramię B na swą lewą łopatkę i ciągnąc go w dół za prawą rękę przy łokciu, nachyla się, jak gdyby chciał dosięgnąć ziemi lewą ręką. To spowoduje, że B musi przelecieć przez

jego głowę. Skutek będzie ten sam, jeżeli schwycimy prawe ramię B koło łokcia lewą ręką, zakręcimy się w lewo i zarzucimy B na swe prawe ramię. To ćwiczenie zachwyca każdego swą prostotą. Naturalnie że B, tracąc punkt oparcia, robi rozpaczliwe ruchy swą wolną ręką, by się obronić, to jednak nie utrudnia zwycięstwa A, tymbardziej, że w poprawnie wykonanym ćwiczeniu od podniesienia do upadku powinno upłynąć pół sekundy. Jeżeli przeciwnik jest bardzo ciężki, użyj obu rąk, aby pociągnąć jego ramię na swoją łopatkę. Utatwienie to jednak jest rzadko potrzebnem, gdyż B pod wpływem bólu, wywołanego przez nacisk na jego ramię, nachyla się sam.



No 1.

Oto jest inny sposób zarzucenia przeciwnika na ramię, który pozwoli nam wyrzucić go w powietrze z takim rozmachem, jak gdyby czynnikiem poruszającym był dynamit, a nie siła ludzka. B prawą ręką chwyta A za kołnierz, jak w rys. 1. A (1) łapie jego prawy napięstek lewą ręką, zakręca się szybko w prawo, pozwalając trzymać się za kołnierz i nachyla się. Wtedy ręka B czuje ostre skręcenie, które ją zmusza do uwolnienia kołnierza A. (2) A pociąga prawą rękę B nad swoją lewą łopatkę, przyczem wewnętrzna strona dłoni B

powinna być zwrócona do góry. Wskutek tego ruchu B przechyla się nad Tobą i traci równowagę. Schwyć momentalnie za jego spodnie około prawego kolana (patrz rys. 2), podnieś się, by tym sposobem przerzucić B przez



No. 2.

swą głowę. Jeżeli dobrze wykonamy to ćwiczenie, B upadnie na odległość 10 stóp.

Przypuśćmy jednak, że B zajdzie od tyłu i schwyci Cię za kark lub bok szyi. Co zrobić wówczas?

RYO TE GAISHI.

W tym ustępie podany jest opis dalekiego rzutu, przed którym obrona staje się niemożliwą. Z powodu trudności to ćwiczenie może być wykonane z mniejszym pośpiechem, niż inne uchwyty JIU-JITSU.

B zbliża się do A od tyłu, chwytając go za kołnierz prawą ręką. A (1) udaje, że ulega naciskowi, sięga w górę prawą ręką, by przytrzymać prawą B w pozycyi. (2) A zgina kolano, schyla się i, zakręcając się lewym ramieniem w tył, zachodzi lewą nogą z tyłu nóg B; lewą ręką przełożoną z przodu nóg B, chwyta go za lewą nogę powyżej kolana, wyprostowywa się i podrzuca B na swe plecy. Naturalnie, że z chwilą gdy A zaczyna się podnosić, stopy B tracą oparcie i B jest bezradnie zawieszony w powietrzu.

Rzut Ryo To Gaishi przypomina nam ćwiczenie, opisane na str. 87 rys. 3.

MAKI KOMI.

A (1) prawą ręką chwyta lewe ramię B wyżej łokcia tak, aby koniec środkowego palca naciskał muskuł No 2 rys. A, a wielki palec muskuł No 3. Wyćwicz się w tem, chwytając



swoje lewe ramię prawą ręką. Doznany ból pokaze Ci, czyś dobrze utrafił.

Przyciągnij B szybko naprzód, zakręcaj się na prawo, by zarzucić swe lewe ramię na lewe B i postawić swą lewą stopę przy lewej

B jak na rysunku. Zakręcając się w prawo, nachylaj się na lewo, a B znajdzie się na Twoich plecach. Jeżeli B będzie się opierał, schwyć jego lewy napięstek prawą ręką i ciągnij go na dół. Wykonaj to wszystko jednym ruchem, gdyż powodzenie tego ćwiczenia zależy od szybkości wykonania.

UME NO YEDAORI.

Przypuśćmy, że A i B stoją w pozycyi opisanej w Ude Ori (str. 97). A (1) puszcza kołnierz B, zarzuca lewą rękę ponad prawą B i chwyta lewe ramię B w tyle nad łokciem, tak



że ręce A spotykają się. Szybkim ruchem lewej ręki A odrzuca na dół prawą rękę B i, sięgając pomiędzy jego nogami, chwyta tył lewej jego nogi pod kolanem (patrz rysunek). A postępuje naprzód prawą nogą i przewraca B.

KUSA ZURIBIKI.

Często bardzo dla zapewnienia sobie przewagi nad przeciwnikiem zmuszeni jesteśmy zwrócić się do podstępu i napaść na niego znienacka. Niżej podany sposób takiej napaści



No 1.

jest jednym z najładniejszych i najbardziej niespodziewanych ze znanych w „uprzejmej sztuce."

(1) A zbliża się do B, wyciągając prawą rę-

kę jakby do przyjaznego uścisku i chwyta nią prawą B (patrz rys. 1).

Szybkim cofnięciem się w tył A przyciąga porywczo rękę B, pozbawiając go równowagi i pochylając go naprzód, podczas gdy sam



No 2.

rzuca się w tył i na prawo. Nie puszczając prawej ręki B, A nachyla się, chwyta swą lewą—prawą kostkę nogi B i przewraca go (patrz rys. 2).

Te wszystkie ruchy są bardzo proste i skuteczne, jeżeli je dobrze wykonamy.

Nie zawsze zachodzi potrzeba, byś pierwszy wyciągał rękę, jakby do uścisku. Często bardzo ktoś, mówiąc z zapałem, wysunie prawą rękę naprzód; skorzystaj z tego gestu, by wyżej opisanym sposobem pokonać go.

Jeśli się ma do czynienia z człowiekiem ciężkim, lub też gdy pierwsze pociągnięcie nie udało się, można przyśpieszyć upadek przez pchnięcie tyłu prawej łopatki B dłonią prawej ręki, podnosząc jednocześnie prawą nogę lewą ręką. Ostatnia ta rada rzadko kiedy okazuje się potrzebną.



No 1

Tu jest opisana bardzo krótka i decydująca obrona przed człowiekiem, który Cię chwyta za kołnierz, albo chce Cię popchnąć w tłoku. Kara może być wymierzona trzema sposobami z zastosowaniem różnych stopni surowości. Pierwszy sposób jest następujący: przypuśćmy, że B zamierza prawą ręką chwycić kołnierz A, lub popchnąć go w tył, opierając rękę na jego piersiach. (1) A lewą ręką chwyta prawą rękę B, swój wielki palec wciska niżej napięstka B, a pozostałe — w środek dłoni B przy podstawie wielkiego palca. Chwyć

mocno i przyciskaj jego rękę do swej piersi. Prawą ręką złap jego kołnierz z lewej strony, by prawym łokciem zasłaniać się od uderzeń jego lewej ręki (patrz rys. 1). (2) Nachylaj się naprzód, by boleśnie zginać jego prawy napięstek. B wkrótce upadnie na kolana.



No 2.

Jeżeli B okaże się opornym, możesz po schwyceniu go za kolnierz przyciągnąć prawą ręką do siebie. Wtedy nagnij głowę naprzód, schyl się i wyprostuj raptownie, uderzając go wierzchem głowy w podbródek lub nos (patrz

rys. 2). Naturalnie, nie możesz tego wykonać, mając na głowie cylinder; w takim razie nie chwytaj go za kołnierz, lecz uderz go na wpół zamkniętą prawą ręką w nos lub podbródek.

HASAMI SHIME.

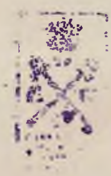
Ten uchwyt zmusza przeciwnika do natychmiastowego przerwania walki.

Przypuśćmy, że B chwyta A za ramiona lub w pasie. (1) A, ulegając pozornie, podnosi ręce



pomiędzy rękami B i chwyta prawą ręką kołnierz B pod prawym uchem, a lewą—pod lewym. Napięstki A są teraz skrzyżowane jak nożyce z przodu gardła B. (2) A wykręca rę-

ce, obracając obie dłonie ku dołowi, by uciskiem kościstych części napięstków wstrzymać oddech i cyrkulacyę krwi B. Ten podwójny ucisk jest tak skuteczny, że nikt nie możc go przetrzymać dłużej nad parę sekund. B poddaje się więc szybko.



Termin zwrotu lub zgłoszenie prolongaty.

24/I 2 VII 78 9.IV 81	